



食育だよ



2025年10月1日

ニチキッズあいずみ北保育園

実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、実際に触れてみたり食べてみたりすることは、子どもの豊かな感性を育てます。毎日の食卓にも旬の食べ物を取り入れ、季節の移り変わりを楽しみましょう。

誕生会のメニュー



今月のお誕生日会の給食は、みんなが大好きな「はたらくくるま」をイメージしたメニューです。タコライスのご飯を防犯訓練の時にみんなで見たパトカーの形にしました。さつまいものサラダには信号機のピックを飾っています。タコライスは人気があり、喜んで食べてくれましたよ。午後からのおやつもはたらくくるまのクッキーにしました。クッキーをじっくり見て「消防車！パトカー！」と、お友だち同士で盛り上がり、楽しいおやつの時間となりました♪

旬の食材「さつまいも」

いも類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病の予防にも効果が期待できる野菜です。

ゆっくりじっくり加熱をすると、でんぷんの分解酵素が活発になり、甘さが増します。

園でもさつまいもを育てており、まもなく収穫時期を迎えます。11月にはみんなでお芋ほりをして、採れたさつまいもを使って焼き芋パーティーをする予定です。今からとても楽しみです！



防災の日
～りす組さん～

9月の食育活動

お月見団子作り

～りす・うさぎ組さん～



9月1日は防災の日です。この日はりす組さんで防災についてのお話をしました。先生が地震についての紙芝居を読むと、みんな「うわあ！」と、とても驚いた顔で見えていました。地震でお水が使えない事を想定して、いつものお皿やコップではなく、ラップのおにぎりを食べ、紙コップで牛乳を飲んでみました。みんな上手にラップをはがしておにぎりを食べていましたよ。紙コップはやわらかいので、優しく握ってこぼさないように飲んでいました。防災について考える、良い機会となりました。



9月10日、午前中にお月見会をした後、午後からりす組さんとうさぎ組さんでお月見団子作りをしました。今回はさつまいもを潰して、潰したさつまいもをラップに包んで丸めました。みんなで協力して、お芋を潰したり、さつまいもをコロコロと手のひらで転がして上手に丸めていました。出来上がったお団子には、みんなの大好きな味、“きな粉”と“みたらしのタレ”をかけて、みんなでおいしくいただきました。